

## 22.2 recept

### **Pasta carbonara**

Koka pasta för två portioner enligt anvisningen på paketet

stek strimlad bacon och finhackad vitlök

pudra över 1-2 msk vetemjöl

häll över ca 2dl av pastavattnet i stekpannan med bacon och vitlök

Tips! stek finhackad lök med baconet så drygar du ut såsen.

### **Spenatsoppa**

½ påse fryst finhackad spenat

2-3 msk matfett

2-3 msk vetemjöl

ca 7 dl vätska (valfri grädde blandat med vatten eller mjölk)

Smält matfettet i en kastrull, rör i vetemjölet och häll i mjölken, var noga med att röra och vispa också i botten på kastrullen att soppan inte bränner vid. När soppan kokar rör i den frysta spenaten och låt koka ca 5 minuter under omrörning. Om soppan känns för tjock ta litet mera vatten. När soppan är färdig krydda med salt och pyttelitet vitpeppar. Servera med kokta ägg (2st/person)

Tips! överbliven soppa kan bli spenatplättar, se recept på grönsaksplättar.

### **Fetaost i ugnen**

1 bit fetaost

1 burk körsbärstomater

2 klyftor vitlök, finhackade

1 tsk finmalen svartpeppar

½ tsk salt

1/2 dl matolja, helst olivolja

Sätt ugnen på 200 grader, smörj en mindre ugnform, sätt fetaostbiten mitt i formen, lägg i den finhackade vitlöken och häll på körsbärstomaterna, krydda med svartpeppar och salt, ringla över olivolja. Grädda i ca 45 minuter. Servera med kokt pasta.

Det här receptet har blivit populärt i olika variationer, lätt att laga både av färska tomater eller tomater på burk!

### **Broccoligratäng**

1 broccolihuvud

2 ägg

2 dl grädde

salt

svartpeppar

vitlök om du gillar det

Skär broccolin i mindre bitar, också stammen, om den har tjockt skal kan du skala bort litet annars skär du den i mindre bitar (ca 1cmx1cm), koka broccolin 2-3 minuter i saltat vatten häll av vattnet. Sätt i en ugnform. Blanda ägg och grädde, krydda med svartpeppar och salt, häll på. Om du har riven ost kan du strö på litet. Grädda i ugn 30 minuter.

Tips! om du har överblivet kokt ris hemma kan du sätta det i botten på formen före broccolin, då har du Allt-i-en-form-lunch!